



2026  
maiatza

Ausolan.

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala



1

**Jaia**



Hezkuntza  
Proiektua



Massana  
Sustatzaile



Nutrizio  
gomendioak



Innova  
errezetak



Ikonografia

Egunero  
zurekin

4

Lekak patatekin  
Txahal albondigak saltsan  
barazkitxoekin  
Fruta  
Ogi integrala

Cal. 745 h.c. 75 lip. 40 p. 31

5



Txitxirioak  
Barazki paella ekologikoa  
Fruta  
Ogia

Cal. 860 h.c. 158 lip. 17 p. 28

6



Hegazti eta eltzeko zopa izarrekin  
Patata tortila labean  
Tomate freskoa euskal baserri  
Fruta  
Ogia

Cal. 626 h.c. 91 lip. 21 p. 20

7



Dilistak kinoa ekologikoarekin  
Legatz freskoa erromatar erara  
Lau urtaroko entsalada  
Jogurta  
Ogia

Cal. 765 h.c. 81 lip. 33 p. 39

8

Porrusalda  
Oilasko izter errea barrengorriekin  
Fruta  
Ogia

Cal. 572 h.c. 71 lip. 22 p. 27

11



Espiralak tomatearekin  
Patata eta bakailao tortila labean  
Lau urtaroko entsalada  
Fruta  
Ogi integrala

Cal. 949 h.c. 128 lip. 40 p. 28

12

Babarrun nabarrak  
Txahal gisatua arrozarekin  
Fruta  
Ogia

Cal. 766 h.c. 115 lip. 16 p. 46

13



Zerbak patatekin  
Abadira erromako erara  
Maionesa  
Jogurta  
Ogia

Cal. 751 h.c. 62 lip. 41 p. 37

14



Patata gisatuak txahalarekin  
Atun enpanadillak  
Lau urtaroko entsalada  
Fruta  
Ogia

Cal. 859 h.c. 122 lip. 34 p. 22

15



Barazki pure ekologikoa  
Urdaiazpiko xerra ogi arrailetan  
pasatuta piper gorriekin  
Fruta  
Ogia

Cal. 780 h.c. 88 lip. 35 p. 35

18

Hegazti eta eltzeko zopa izarrekin  
Oilasko paparra ogi arrailetan  
pasatuta txanpiño saltsan  
Fruta  
Ogi integrala

Cal. 733 h.c. 87 lip. 26 p. 44

19



Arroza tomatearekin  
Legatz xerra labean  
Tomate freskoa euskal baserri  
Fruta  
Ogia

Cal. 828 h.c. 128 lip. 26 p. 28

20



Garbantzuak barazki ekologikoekin  
Patata tortila labean  
Lau urtaroko entsalada  
Jogurta  
Ogia

Cal. 705 h.c. 90 lip. 28 p. 26

21

Kalabaza purea  
Errusiar txahal xerra saltsan  
azenarioekin  
Fruta  
Ogia

Cal. 707 h.c. 76 lip. 33 p. 31

22

Babarrun zuriak  
Bakailaoa errioxako erara  
Fruta  
Ogia

Cal. 834 h.c. 112 lip. 25 p. 46

25



Makarroiak tomatearekin  
Solomo ontzutua ogi arrailetan  
pasatuta piper gorriekin  
Txokolatzeko pasteltxoa  
Ogi integrala

Cal. 978 h.c. 134 lip. 35 p. 41

26



Dilistak kinoa ekologikoarekin  
Patata tortila labean  
Tomate freskoa euskal baserri  
Fruta  
Ogia

Cal. 732 h.c. 104 lip. 26 p. 25

27



Barazki pure ekologikoa  
Atuna ajoarriero erara  
Fruta  
Ogia

Cal. 708 h.c. 99 lip. 23 p. 32

28

Minestrone zopa  
Txahal gisatua arrozarekin  
Fruta  
Ogia

Cal. 576 h.c. 91 lip. 11 p. 31

29



Patatak errioxako erara  
Abadira erromako erara  
Lau urtaroko entsalada  
Fruta  
Ogia

Cal. 791 h.c. 87 lip. 33 p. 41